仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.12kW
	高周波出力	750W※1 500〜100W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースター	消費電力	1.33kW
	ヒーター出力	1.28kW
オーブン	消費電力	1.33kW
	ヒーター出力	1.28kW
	温度調節範囲	発酵(40℃)・100〜230℃ ●このオーブンレンジの230℃の温度での運転時間は約5分間です。その後は自動的に200℃に切り替わります。
電源	交流100V (50Hz／60Hz共用)	
質量	約10.2kg	
寸法	外形	幅455mm×奥行352mm×高さ293mm
	庫内	幅269mm×奥行288mm×高さ165mm (丸皿〈ターンテーブル〉直径270mm)
消費電力量の目安		
区分名※2	B (管ヒーター方式)	
電子レンジ機能の年間消費電力量	59.4kWh／年	
オーブン機能の年間消費電力量	10.4kWh／年	
年間待機時消費電力量	0.0kWh／年	
年間消費電力量	69.8kWh／年	

※1 高周波出力750Wは短時間高出力機能(最大1分30秒)であり、調理中自動的に500Wに切り替わります。これは自動の限定したメニュー(直接 あたため ボタンを押してあたためるとき、 飲み物 ボタン)で働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。
●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は0Wです。(表示部「0」表示のときは約0.8W)
●年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

こんな症状はありませんか	●丸皿が回転しない。 ●電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ●異常なにおいや音がする。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●触ると電気を感じる。 ●その他の異常や故障がある。	▶	ご使用中止	故障や事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご相談ください。

便利メモ(おぼえのため記入されると便利です。)

お買い上げ日	年　月　日	品番	
販売店名			
	☎　(　　)		

パナソニック株式会社　電子レンジビジネスユニット
〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

© Panasonic Corporation 2008

F0016-1N21
F0908-1098
Printed in China

COOK BOOK

Panasonic

取扱説明書
家庭用オーブンレンジ
品番NE-T151
品番NE-TY151

※品番:NE-T151

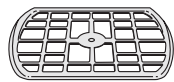
野菜のバター炒め(P.32)

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
■ご使用前に「安全上のご注意」(4〜8ページ)は必ずお読みください。
■保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

まず、付属品の確認を！

付属品

丸皿受け台（あみ）1枚
品番：A201F-1E60

トースト用あみと兼用

丸皿（ターンテーブル）1枚★
品番：A0601-1E60S

トースト以外の調理に使います。

別売品

転倒防止金具C
品番：A195A-1K20
希望小売価格：1,050円（税込み）
※地震対策としてもお使いください。

希望小売価格は2008年8月現在

付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
また、★印はパナソニックグループのショッピングサイト「パナセンス」でも
お買い求めいただけます。
詳しくは「パナセンス」のサイトをご確認ください。

http://www.sense.panasonic.co.jp

■自動電源オフ機能

しばらく操作をしなかったとき、自動で電源が切れます。（「0」表示が消える）
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。（約2～6分）

■電源を入れるには

通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時は、ドアを開閉することで電源が入ります。（表示部に「0」と表示します）

「M」表示モード（店頭用モード）：表示部に「M」と表示されているときは調理できません。➡ P.11
【解除方法】① レンジ ボタンを1回押す。 ② あたため・スタート ボタンを4回押す。
③ 取消 ボタンを4回押す。

目次

※おもちはオーブン庫内が大きく、ヒーターとの距離が離れているため焼けません。

取扱い説明編

メニュー編

レシピは記載していません。

◆の付いているメニューは、自動でできるメニューです。

- 本書に掲載のイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。
- お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。

レシピなど、お役立ち情報を満載！ パナソニックのホームページ：http://panasonic.jp

安全上のご注意 必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防止するため、
必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や
損害の程度を区分して、説明しています。

⚠ 危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
⚠ 警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
⚠ 注意	「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で
説明しています。

	してはいけない内容です。
	実行しなければならない内容です。

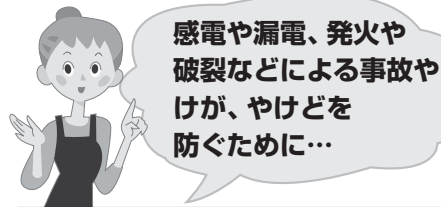
⚠ 危険

本体内部は、高圧部があり、危険 次のことはしない

感電や発火、けがのおそれがあります

●自分で、修理や分解、改造をしない。
●吸気口や排気口(➡ P.10)、製品のすき間から針金などの金属物や異物、指を入れない。

■万一、故障した場合や異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

⚠ 警告

吸気口や排気口をふさがない

火災の原因になります

■ごみやほこりが付いたときは、
取り除いてください。
定期的なお手入れをおすすめします。

次の場所で使わない

●たたみや敷物(じゅうたん、テーブルクロスなど)の上、カーテンなど燃えやすい物や火気の近く。
(ヒーターによって高温になるため、引火や火災の原因になります)
●水のかかる場所。
(感電や漏電の原因になります)
●スプレー缶などの近く。
(ヒーターの熱で、引火や破裂のおそれがあります)

お手入れ時、次のことを守る

●電源プラグは抜く。
(感電のおそれがあります)
●庫内が冷めてからお手入れする。
(やけどやけがのおそれがあります)

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

やけどや感電、けがのおそれがあります

⚠ 警告

食品を加熱しすぎない

発火や発煙のおそれがあります

●以下の場合、自動で加熱しない。
●指定分量※1以外の食品。
●100g未満の食品をあたためる場合。
●ふた、およびふた付きの容器で加熱しない。
➡ レンジ ボタンで様子を見ながら加熱する。

● レンジ ボタンで加熱するときは、設定時間は控えめにする。
●少量の加熱時には様子を見ながら加熱する。
(特にさつまいもなどの根菜類の加熱は気を付ける)

※1 指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。

飲み物などを加熱しすぎない(突沸に注意)

発火や発煙、加熱後取り出したあと、突然沸とうして飛び散ることがあり、
やけどのおそれがあります

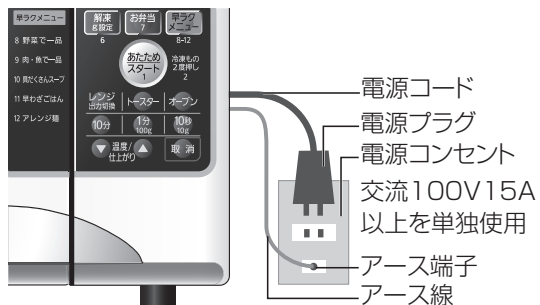
●自動であたためる場合は
●飲み物(牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など)
➡ 必ず、 3 飲み物 1杯/2杯 ボタンで、杯数を合わせて加熱する。
●お酒
➡ レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。
●油脂の多い食品、液体(バターや生クリーム、オリーブオイルなど)
●粒入りのスープ
➡ ラップをして、 レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。
● レンジ ボタンで加熱するときは設定時間は控えめにする。
●広口で背の低い容器に8分目まで入れる。
(少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります)
●庫内中央に置く。(容器を端に置かない)
●加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる。

破裂を防ぐために気を付ける

破裂によるけが、やけどのおそれがあります

●レンジ(電波)を使う加熱時は
●卵は必ず割りほぐす。
●ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる。
●ビン·容器のふたや、ネジ式のせんは外す。

●ゆで卵(殻付き·殻なし)は加熱しない。
●密閉状態で加熱しない。
(レンジ用のふたをするときは、すき間をあける)

⚠ 警告

電源のプラグやコードは、次のことを守る

発火による火災や感電の原因になります

●調理中に抜き差ししない。
抜くときは、[取消]を押してから抜く。

●高温部(排気口など)に近づけない。
加工しない、曲げない、束ねない、はさみ込まない。
電源コードを持って、引き抜かない。
(破損やショートの原因になります)

●傷が付いたら、使用しない。

●ぬれた手で抜き差ししない。

●コンセントの差し込みがゆるいときは、使用しない。

●電源は、延長コードも含め定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う。
(異常発熱の原因になります)

〈タコ足配線は禁止〉

●電源プラグのほこりは、定期的に確実に取る。
(ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります)

●根元まで確実に差し込む。
(発熱の原因になります)

●長期間使用しないときは、電源プラグを抜く。
(絶縁劣化などで、火災の原因になります)

アースは、確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電のおそれがあります

●アース線をアース端子に接続する。
また、転居などの際も忘れず取り付ける。
取り付けかたは➡ P.10

■アース線は、ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと絶対に接続しないでください。
(法令で禁止されています)

■アース端子がないときや、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要です。➡ P.9

異常・故障時には直ちに使用を中止する

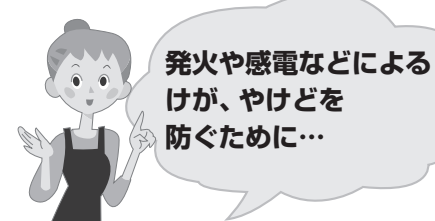
発火や発煙、感電のおそれがあります

●異常・故障例
- 丸皿が回転しない。
- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 異常なにおいや音がする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。

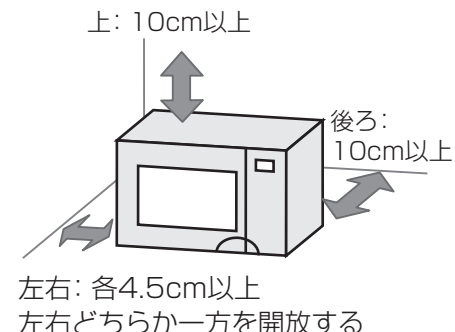
■すぐにコンセントから電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼してください。

 イラストは、実物と異なる場合があります。

⚠ 注意

発火や感電などによるけが、やけどを防ぐために…

壁などとの間はあけておく

●本体の上面には、物を置かない。
(過熱による焦げや変形の原因になります)

●壁などとの間はあけておく
(間をあけないと、壁などが過熱して発火することがあります)

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。
壁面とは、下表以上の距離を保ってください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	10	4.5(どちらか一方を開放)		(開放)	10	0

「消防法 基準適合」

万一、庫内で食品が燃えたらドアは開けない

酸素が入り、勢いよく燃えます

●次の処置をして、鎮火を待ってください。
①[取消]ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

■万一、鎮火しないときは
水や消火器で消火し、必ず、お買い上げの販売店へご相談ください。

転倒や落下をさせない

けがや感電、電波漏れの原因になります

●不安定な場所に置かない。
●置き台からはみ出さない。
●ドアに無理な力を加えない。

■万一、転倒・落下したら
外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

■転倒防止金具C(別売)をご利用ください。
➡ P.2

使用前に確認する

●調理以外の目的には使用しない。
(過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります)

●庫内の包装材は取り出す。
(焦げや変形、発火の原因になります)
●鮮度保持剤(脱酸素剤)などを取り出す。
(発火や発煙のおそれがあります)

ドアは、次のことに気を付ける

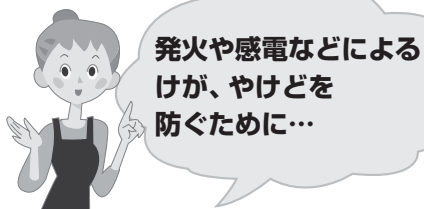
●物をはさんだまま使わない。
(電波漏れの原因になります)
●調理中や調理後に、水をかけない。
(割れて、けがの原因になります)

●開閉時は指のはさみ込みに注意する。
(けがのおそれがあります)

付着した油や食品カスを放置したまま加熱をしない

発火や発煙、さびの原因になります

●庫内が冷めてから、必ずふき取ってください。

⚠ 注意

付属の丸皿受け台(トースト用あみと兼用)(➡ P.2)**の上に直接魚や肉を置いたり、バター・ジャムを多量に塗ったパンを焼かない**

油脂などが底面に落ち、発火するおそれがあります

丸皿に衝撃を加えない

破損して、けがをするおそれがあります

●特に食器の出し入れのとき丸皿のふちに当たらないようにしてください。

レンジ(電波)を使う加熱では金属容器などは使わない

火花が飛び、発火・発煙のおそれがあります

●金網や金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は、オーブンや発酵以外では使わない。

お弁当をあたためるときは気を付ける

●［7 お弁当］ボタンであたためる。➡ P.23
(直接［あたため］ボタンを押してあたためると容器の溶け・変形のおそれがあります)
●ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す。
(火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります)

調理中、調理後は高温部や蒸気に気を付ける

やけどのおそれがあります

●ヒーターを使う調理のとき、高温部(本体、ドア、庫内など)に素手で触れない。
(特に、本体や丸皿は高温になっています)

●次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける。
- ●ドアを開けるとき。
- ●食品を取り出すとき。
- ●ラップを外すとき。
- ●ヒーター加熱後、丸皿を急冷するとき。

使用上のお願い

レンジ使用調理では

■缶詰やレトルト袋の食品は、容器に移す
アルミ包装は加熱できません。

■庫内に食品などを入れない状態で、動作させない
異常高温による故障の原因になります。容器や付属品だけでも動作させないでください。

ヒーター調理後は

■丸皿はお手持ちのミトンなどを使って、両手で出し入れする
片手だけでは、落とすおそれがあります。

設置場所は

■本体は、テレビやラジオ、無線機器(無線LANなど)やアンテナ線から4m以上離す
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

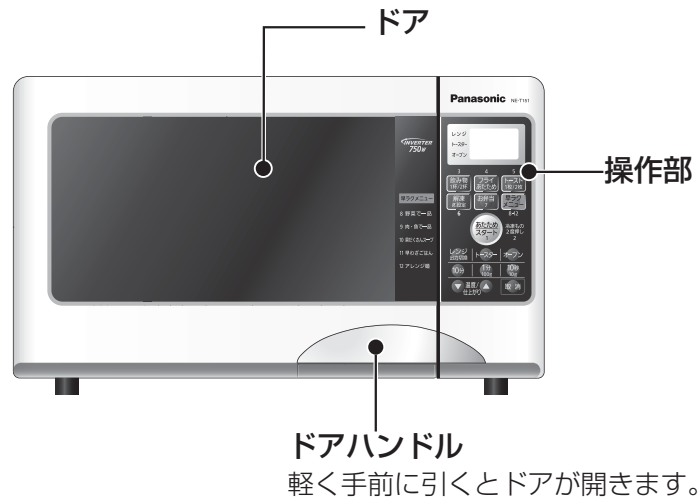
■電源コンセントにアース端子がないときは
お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています

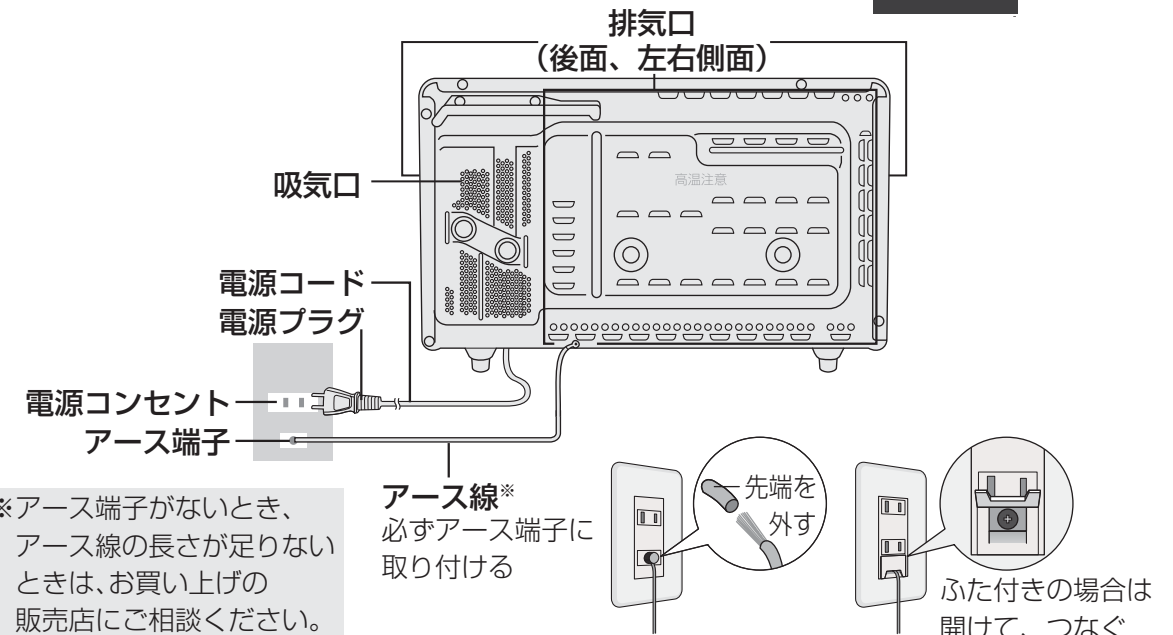
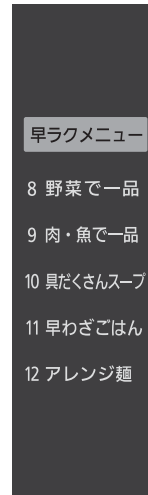
●湿気の多い場所:
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所(漏電しゃ断器も取り付ける):
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

各部の名前

※本書で記載しているイラストは品番NE-T151で説明しています。
NE-TY151は本体、操作部の色が異なります。

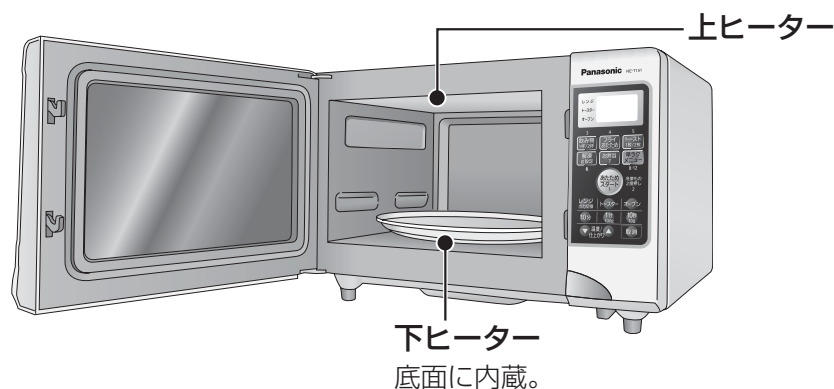
軽く手前に引くとドアが開きます。

ドアパネル

自動メニュー名と番号を記載しています。

アース線※
必ずアース端子に取り付ける

※アース端子がないとき、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

底面に内蔵。

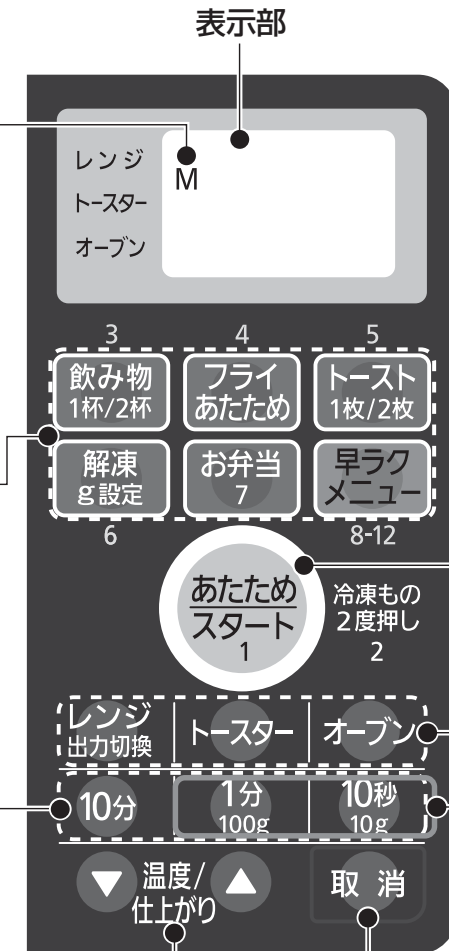
庫内
底面はSC（セルフクリーニング）加工、側面・奥面はフッ素加工をしています。

操作部

表示部

※「M」表示は店頭用のモードです。この表示のときは調理できません。
［レンジ］ボタンを押し、［あたため・スタート］ボタンを4回押します。
さらに［取消］ボタンを4回押すと「M」表示が消え、解除されます。

自動メニューボタン
➡ P.18～25、31～37
時間・温度設定が不要なボタンです。
［3 飲み物 1杯/2杯］ボタンは杯数を、
［5 トースト 1枚/2枚］ボタンは枚数設定をします。

時間ボタン
手動メニューの加熱時間の設定に使います。
押していくと「分」「秒」とも「0」に戻ります。

温度/仕上がり調節ボタン
オーブン調理の温度設定に使います。
また、直接［あたため］ボタンを押してあたためるときや自動メニューのとき、仕上がりの強弱の調節に使います。

あたため・スタートボタン
- ごはんやおかずをあたためるときに使います。
➡ P.14～17
- 調理をスタートさせるときに使います。
- ドアを開けると調理は中断されます。再度押してください。

手動メニューボタン
（［レンジ］ボタン
［トースター］ボタン
［オーブン］ボタン）
➡ P.26～30
食品の状態や仕上げに応じて、時間や温度設定が必要なボタンです。

g（グラム）ボタン
➡ P.24
自動メニューの［6 解凍 g設定］ボタンの食品の重量設定に使います。
［1分］ボタンを押すと「100g」ずつ、
［10秒］ボタンを押すと「10g」ずつ増えます。

取消ボタン
途中で調理をやめたいときや、ボタンを押し間違えたときに使います。
※調理途中、料理のできばえを確認したいときは［取消］ボタンを押さず、ドアを開けて確認します。
再度［あたため・スタート］ボタンを押します。

イラストは、実物と異なる場合があります。また、製品には、注意ラベルがはられています。

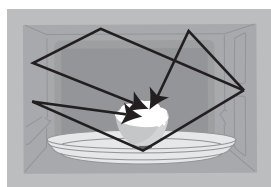
使える容器・使えない容器

加熱の種類 / 使える容器

レンジ

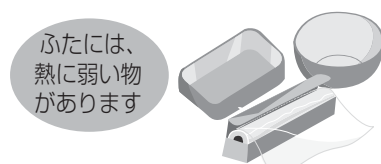
500～100W

レンジ加熱

使える容器

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●ただし、次の器は、使えません。
- ●金銀模様の器(火花が飛ぶ)
- ●色絵の付いた器(はげる)

●高温になる料理は、急熱･急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

○ 耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ

ふたには、熱に弱い物があります

●ただし、次の物は、使えません。
- ●油脂や糖分の多い食品(高温になる)
- ●密閉したふたや袋
- ●「電子レンジ使用可能」表示のない容器

オーブン/発酵、トースター

ヒーター加熱

使える容器

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●高温になる料理は、急熱･急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

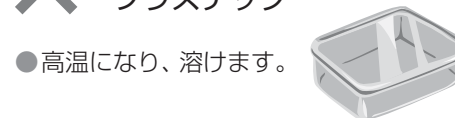
○ アルミやホーローなどの金属、金ぐし、アルミホイル

●取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。
●付属の丸皿は、［5 トースト 1枚/2枚］ボタンでは使えません。

使えない容器

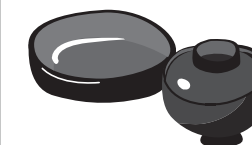
× アルミやホーローなどの金属、金ぐし、アルミホイル

●金網や金属製の焦げ目付け皿なども、火花が飛び、発火･発煙の原因になることがあるため使えません。

× 耐熱140℃未満のプラスチック

●高温になり、溶けます。

× ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

●電波で変質します。

× 漆器

●塗りがはげたりひび割れたりします。

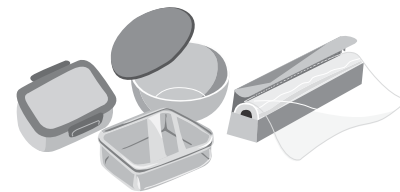
× 耐熱性のないガラス

●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

× オーブンやグリル用以外のプラスチック、ラップ

× 紙製品や木、竹製品

●針金を使っている物は燃えやすくなります。
●耐熱加工されているクッキングシートやオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

付属品

加熱方法	丸皿受け台(トースト用あみ)
レンジ	○
オーブン(発酵)	○
トースター	○

加熱方法	丸皿
レンジ	○
オーブン(発酵)	○
トースター	○

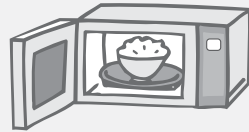
ごはん・おかずをあたためる
自動1（室温・冷蔵もの）

付属品

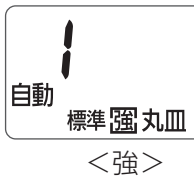
レンジ加熱

例）ごはんを1杯あたためるとき

1 食品を入れる

食品の量に合った耐熱性の容器で。
（使える容器 ➡ P.12
食品の分量 ➡ P.15）

2 あたため スタート 1 を1度押し、スタートする

お好みの仕上がりを選ぶには

温度/仕上がり を押して仕上がりを選ぶ

- 2段階の設定ができます。
- スタート後、仕上がり調節表示が点滅中（約14秒間）に設定ができます。

＜強＞

- 途中で残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。
- 容器が熱くなっています。ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

追加加熱するときは レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。

あたため ボタンで加熱できない食品は

- **いかなど、はじけやすい食品**
  レンジ ボタンの300Wで様子を見ながら加熱する。
- **乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン、市販の冷凍食品、肉まん・あんまんなどのあん入りの食品**
  レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.44
  市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。

ラップをする			ラップをしない		
蒸し物 いため物 カレー シチュー 煮魚 煮物 どんぶり		・しゅうまいなどの蒸し物 ・野菜いため、焼きそばなど ・カレー ・シチュー ・煮魚 ・タレのかかった加工食品など ・野菜の煮物など	ごはん 汁物		・ごはん ・みそ汁・スープ※
			ハンバーグ 焼き物 フライ 天ぷら		・ハンバーグ ・焼き魚 ・照り焼き ・フライ、天ぷら

※粒入りのスープを レンジ ボタンの500Wであたためるときは、ラップをしてください。

ごはん物 分量 100～600g

ごはん
柔らかく仕上げたいときは水か酒をふる。

チャーハン、ピラフ
油を使ったごはん物もふた（ラップ）なしで加熱する。

汁物 分量 100～600g

- 陶器や耐熱性の容器に入れ、加熱後混ぜる。
- ポタージュスープは吹きこぼれやすいので、様子を見ながら加熱する。

どんぶり物 分量 300～400g

煮物・蒸し物 分量 100～600g

- 深めの耐熱容器で加熱する。
- カレー・シチューは必ずラップをして、加熱後に混ぜる。
- レトルト食品は、パッケージの加熱方法に従う。

上手にあたためるには…

- ラップは、容器のふちにぴったりと、食品部はゆったりとおおう。（破裂のおそれ）
- ラップは加熱後すぐに外す。（食品が変形する原因に）

⚠ 警告

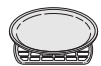
- **100g未満の食品はあたためない**
  発煙・発火するおそれがあります
  レンジ ボタンで様子を見ながら加熱してください。➡ P.44
- **粒入りスープはあたためない**
  具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
  ラップをして、レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.44

⚠ 注意

- **お弁当はあたためない**
  容器の変形や溶けのおそれがあります
  - ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出して 7 お弁当 ボタンで加熱してください。➡ P.18、19、23

ごはん・おかずをあたためる

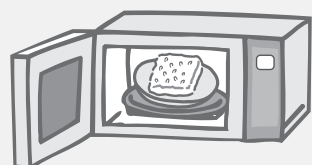
自動2（冷凍もの）

付属品

レンジ加熱

冷凍のカレー・シチューは［温度／仕上がり］ボタンで＜強＞に合わせます。

例）冷凍ごはんをあたためるとき

1 食品を入れる

食品の量に合った耐熱性の容器で。
(使える容器 ➡ P.12、食品の分量 ➡ P.17)

2 を2度押し、スタートする

お好みの仕上がりを選ぶには

 を押して仕上がりを選ぶ

- 2段階の設定ができます。
- スタート後、仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)に設定ができます。
- **冷凍のカレー・シチューは＜強＞に合わせます。**

<強>

- 途中で残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。
- 容器が熱くなっています。ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

追加加熱するときは［レンジ］ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。

冷凍ものはラップをする

冷凍もの
（フライ類を除く）

ごはん物　分量　100～500g

冷凍したごはんは
ラップに包み、容器にのせる。
冷凍ピラフはよくほぐし容器に入れる。
冷凍焼きおにぎり
重ならないように容器に入れる。

カレー・シチュー　分量　100～500g

［温度／仕上がり］で＜強＞に合わせる。
深めの容器に入れて加熱後必ず混ぜる。

汁物　分量　100～700g

広口のスープ皿か深めの容器で加熱する。
加熱後混ぜる。
冷凍ポタージュスープ
吹きこぼれやすいので、様子を見ながら加熱してください。

蒸し物　分量　100～400g

冷凍しゅうまい
乾燥防止のため水をふりかけ、
ラップでゆったりおおう。
冷凍肉まん
底の紙を取って水をふりかけ、
ラップをして皿にのせる。
※冷凍あんまんなどあんの入ったお菓子は［レンジ］ボタンの500Wで加熱してください。

あんかけ料理　分量　100～500g

冷凍の八宝菜、酢豚など
深めの容器に入れて加熱する。
加熱後混ぜる。

ハンバーグ　分量　100～500g

ソースは焦げ付くため別にあたため、
加熱後かける。

手動で加熱するときの設定時間 ➡ P.44

上手にあたためるには…

- 冷凍食品は耐熱容器に移し替えて。
  また容器などで仕上がり温度が変わるため［温度／仕上がり］ボタンで調節する。
- ラップは、容器のふちにぴったりと、食品部はゆったりとおおう。（破裂のおそれ）
- ラップは加熱後すぐに外す。（食品が変形する原因に）

上手な冷凍のしかた

- 平たく均一に、1人分、1個ずつ包む。
  冷凍ごはんは150～200gくらいに分けて包む。

⚠ 警告

- **100g未満の食品はあたためない**
  発煙・発火するおそれがあります
  ［レンジ］ボタンで様子を見ながら加熱してください。➡ P.44
- **粒入りスープはあたためない**
  具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
  ラップをして、［レンジ］ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.44

使いかた

自動メニューで調理 自動メニュー3〜5、7〜12

付属品

自動メニューで調理するときは、必ず下記のページをご覧ください。
気を付けていただきたいこと、上手にお使いいただくためのコツなどを掲載しています。

飲み物 ボタン

3. 飲み物 1杯/2杯	P.20

フライあたため ボタン

4. フライあたため	P.21

トースト 1枚/2枚 ボタン

5. トースト 1枚/2枚	P.22

お弁当 ボタン

7. お弁当	P.23

早ラクメニュー ボタン

8. 野菜で一品	P.32
9. 肉･魚で一品	P.33
10. 具だくさんスープ	P.34、35
11. 早わざごはん	P.36、37
12. アレンジ麺	P.35、36

● 6 解凍 g設定 ボタンの操作、コツ➡ P.24、25

1 食品または飲み物を入れる

2

■3. 飲み物 1杯/2杯

 を押して杯数を合わせる

■4. フライあたため

 を押す

■5. トースト 1枚/2枚

 を押して枚数を合わせる

1枚の場合

■7. お弁当

 を押す

■8-12. 早ラクメニュー

早ラク メニュー を押して
メニュー番号を合わせる

8. 野菜で一品の場合

お好みの仕上がりを選ぶには

温度/仕上がり を押して仕上がりを選ぶ

強弱3段階の設定ができます。
スタート後にも、仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)に設定ができます。

<強>

※ 3 飲み物 1杯/2杯 ボタン、 5 トースト 1枚/2枚 ボタンを選んだ場合、「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。変えたいときは設定し直してください。

3 を押し、スタートする

●途中で残り時間を表示します。(5 トースト 1枚/2枚 ボタン以外)

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

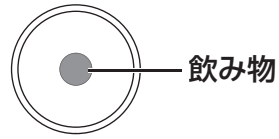
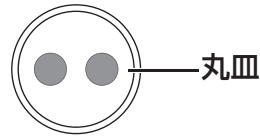
●庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。
●容器や丸皿などが熱くなっています。
ふきんやお手持ちのミトンなどを使って、気を付けて取り出してください。

使いかた

3. 飲み物 1杯/2杯　レンジ加熱

置きかた

■1杯

■2杯

- 1度に1～2杯まであたためられます。
- 容器の8分目まで入れてください。
- 2杯加熱するときは分量をそろえてください。
- 加熱前、加熱後は必ず混ぜてください。

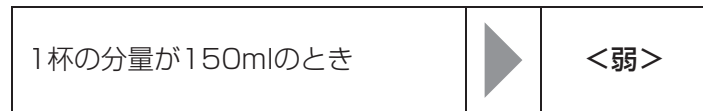
※「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。変えたいときは設定し直してください。

- **1杯の分量は200mlが基準**
- **加熱前の温度の基準**
  牛乳：冷蔵庫温(約8℃)
  コーヒー：室温(約20～25℃)
  牛乳、コーヒーともに基準より温度が高いときは レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。

3 - 1　自動　杯　弱 標準 強 丸皿

<弱>

※次のようなときは 温度／仕上がり ボタンで合わせます。

1杯の分量が150mlのとき	▶	<弱>

お酒は「3. 飲み物 1杯/2杯」ではあたためられません。
レンジ ボタンの500Wで時間を合わせて様子を見ながらあたためてください。
(手動で加熱するときの設定時間 ➡ P.44)

追加加熱するときは レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。

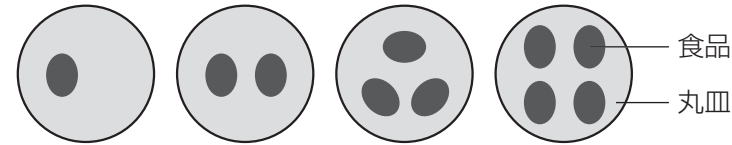
⚠ 警告

飲み物を加熱しすぎない(突沸に注意)
加熱後取り出したあと、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
- 自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、3 飲み物 1杯/2杯 ボタンで加熱する。

4. フライあたため　レンジ＋ヒーター加熱

揚げ調理済みのフライや天ぷらをあたためるときに使います。
※冷凍のフライはあたためることができません。

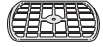
置きかた

揚げ調理済みの食品を丸皿に直接のせる。

食品の分量と仕上がり調節の目安

食品の分量(重量)に合わせて、仕上がり調節をお使いください。
記載以外のフライでも、重量に合わせて仕上がり調節を使えばあたためられます。

食品	仕上がり調節と加熱時間	弱(約5分)	標準(約6分)	強(約7分)
	分量	約50～100ｇ	約100～200ｇ	約200～300ｇ
揚げ調理済みフライ	コロッケ(1個 約60ｇ)	1個	2～3個	4～5個
	鶏のからあげ(1個 約25ｇ)	3～4個	4～8個	8～15個
	とんかつ(1枚 100～150ｇ)	—	1枚	2枚
天ぷら	かきあげ(1個 約90ｇ)	1個	2個	3個
	えびの天ぷら(1個 約35ｇ)	2尾	4尾	—
	野菜の天ぷら(1個 約70ｇ)	1～2個	2～4個	4～5個

あたためのコツ

- 約50ｇ以下の少量のあたためはできません。
- 冷蔵庫で保存していた場合は、仕上がり温度が低めになることがあります。
  仕上がり調節で加減してください。
- 天ぷらなど、底面がベタつくときは、加熱後、キッチンペーパーなどで油分をお取りください。

容器、包装(ラップ)は、必ず取り外して
食品は丸皿に直接のせるか、オーブンシートを敷いてのせてください。

5. トースト 1枚/2枚　ヒーター加熱

付属品 （丸皿は不要です）

食パン、冷凍食パンが1～2枚焼けます。
フランスパンも食パンと同じ厚さに切って焼くことができます。

置きかた

食パン、フランスパンなどは

- 食パン2枚は横一列に、フランスパンなどは、中央を避けて周囲に並べます。
- 1枚だけ焼く場合は、中央を避け、片方に寄せて焼きます。

冷凍食パンを焼くときは

［温度／仕上がり］ボタンで＜強＞に合わせます。
※「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。変えたいときは設定し直してください。

＜強＞

追加加熱するときは　［トースター］ボタンで様子を見ながら加熱します。

お願い

- **トーストするときは丸皿は使わないでください。**底面に焼き色がきれいに付きません。
- パンの種類･大きさ･厚さにより焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。
- 加熱後はすぐに取り出してください。食品が焼けすぎる場合があります。

7. お弁当　レンジ加熱

お弁当をあたためるときに使います。

あたためのコツ

あたためかたは

- 包装しているラップやふたを必ず外します。
  ふたやラップをしたまま加熱すると、仕上がりが悪くなり、
  ふたなどが変形するおそれがあります。
- あたためるときは1個ずつあたためます。
  2段積みなどにした場合は上手にあたためられません。

あたためることのできるお弁当

- コンビニエンスストアーで売っている幕の内弁当、どんぶり物、スパゲティーなど。
  （ただし、丸皿からはみ出さないサイズ）
  また、どんぶり物など、ごはんが多い場合は［温度／仕上がり］ボタンで
  ＜強＞に合わせます。
- **冷蔵庫に保存した場合は［レンジ］ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。**

7
自動
弱 標準 強 丸皿
＜強＞

あたためることのできないお弁当

- お弁当屋さんのお持ち帰り弁当。（耐熱の弱い容器があるため。➡ P.12）
- コンビニエンスストアーで売っていても
  1種類ずつ小分けしてあるおそうざい(から揚げ･しゅうまい)、おにぎりなどは
  ［7 お弁当］ボタンではあたためられません。
  ［レンジ］ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。➡ P.44

お弁当の具によりあたたまりかたが異なります

- フライや天ぷらなどの揚げ物は熱めに仕上がります。
- ハンバーグなど厚みのある具は少しぬるめに仕上がります。
- サラダや漬物もあたたかくなります。

⚠ 注意

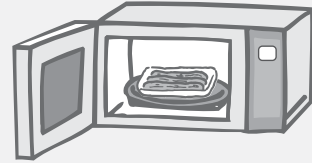
お弁当をあたためるときは気を付ける
火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります
- ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出してください。

追加加熱するときは　［レンジ］ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。

使いかた

付属品

肉や魚を解凍するときに使います。

1 ラップを外した食品を丸皿中央に置く

発泡スチロールのトレーのまま入れる

2 を押して 食品の重量を 1分 100g | 10秒 10g で合わせる

10～990gまで設定できます。

お好みの仕上がりを選ぶには

▼温度/仕上がり▲ を押して仕上がりを選ぶ

強弱3段階の設定ができます。
スタート後にも、仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)に設定ができます。

<強>

3 を押し、スタートする

●途中で残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

●庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。

解凍のコツ

- 自動では分量が100g未満の食品は上手に解凍できません。
  レンジ ボタンの100Wで様子を見ながら解凍してください。➡ P.44
- 発泡スチロールのトレーがないときは、耐熱性の平皿に食品をのせてください。
- 家庭用冷凍庫から出してすぐに解凍してください。
- **温度の上がった食品は、レンジ ボタンの100Wで解凍してください。**
  自動では上手に解凍できません。
  (例)・冷凍庫から出して長い間放置した食品
  ・冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品
- 食品の変色や煮えを防ぐため、身の細い部分は、アルミホイルを巻いてください。

追加加熱するときは

レンジ ボタンの100Wで様子を見ながら解凍してください。

6 解凍 g設定 ボタンで解凍できない冷凍野菜は

レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら解凍します。(➡ P.44)

上手に解凍するには、まず上手な冷凍から！

- 新鮮な食材を選びましょう。
- 薄く(3cm以内)、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
- 1回分ずつ(約300gまで)に分けてください。
- ラップでしっかり密封してください。

レンジ

付属品

■レンジの出力を使い分けましょう

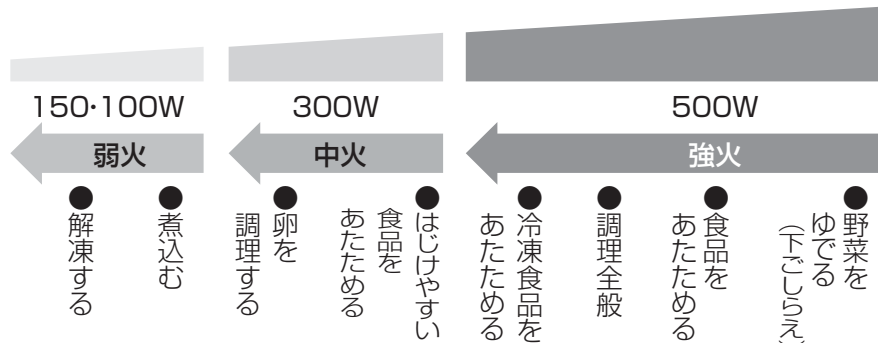
150･100W	300W	500W
弱火	中火	強火
●解凍する ●煮込む	●調理する卵を ●食品をあたためる ●はじけやすい	●冷凍食品をあたためる ●調理全般 ●食品をあたためる ●野菜をゆでる（下ごしらえ）

警告

食品･飲み物は加熱しすぎない

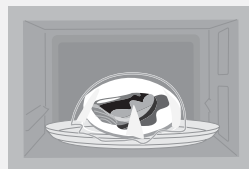
発火や発煙、やけどのおそれがあります

飲み物は、加熱後取り出したあと、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

500～100W　レンジ加熱

例)「300W」10分で調理するとき

1 食品を入れる

•食品により、ふた、またはラップが必要。➡ P.44

2 レンジ 出力切換 を押して出力を合わせる

500W：1度押す
300W：2度押す
150W：3度押す
100W：4度押す

レンジ ◀ 300 W 丸皿

3 10分 1分 100g 10秒 10g を押して時間を合わせる

レンジ ◀ 10分 丸皿

時間を合わせると出力の変更はできません。
変更したいときは、取消 ボタンを押して、最初から操作し直してください。

4 あたため スタート 1 を押し、スタートする

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

•庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。
•容器が熱くなっています。ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

連動調理(出力を組み合わせる)　レンジ加熱

レンジ ボタンの500Wでひと煮たちさせ、300Wか150W、100Wで煮込みます。
炊き込みごはんなどに。

例)「500W　10分」➡「150W　60分」で調理する

1 レンジ 出力切換 500W 1度押す ➡ 10分 1分 100g 10秒 10g を押して時間を合わせる

レンジ ◀ 10分 丸皿

❶の操作では、500～100Wの設定が可能です。

2 レンジ 出力切換 150W 2度押す ➡ 10分 1分 100g 10秒 10g を押して時間を合わせる

レンジ ◀ 60分 丸皿

❷の操作では、300～100Wの設定が可能です。

3 あたため スタート 1 を押し、スタートする

500Wが終わると自動的に150Wに切り替わり、150Wの残り時間を表示します。

■出力ごとの最大設定時間

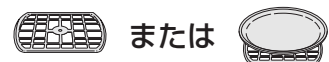
出力	最大設定時間
500、300W	30分
150、100W	300分

●連動調理も最大設定時間は変わりません。
●加熱時間の目安➡ P.44

使いかた

トースター／オーブン(発酵)

トースター
ヒーター加熱

付属品 または

例)「トースター」10分で調理するとき

1 食品を入れる

2 トースター を押す

3 10分 | 1分 100g | 10秒 10g を押して時間を合わせる

最大設定時間：30分

4 あたため スタート を押し、スタートする

ピッピッ…と5回鳴ったら できあがり

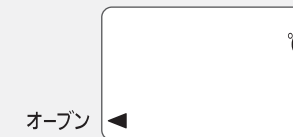
●庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。

オーブン 予熱あり
ヒーター加熱

付属品

例）190℃予熱ありで20分調理するとき

予熱するとき、丸皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

1 オーブン を押す

2 ▼温度/仕上がり▲ を押して温度を合わせる

●100～230℃の設定が可能です。
ただし、庫内が約120℃以上のときは電気部品保護のため200℃までの設定になります。
●ここで時間を合わせると、予熱なし設定になります。

3 あたため スタート を押し、スタートする

●予熱が始まります。
●予熱時間の目安
150℃：約3分、200℃：約5分、230℃：約7分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**

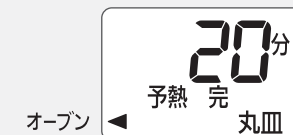
予熱をスタートしてから約50分間予熱を保持します。

オーブン ◀ 190℃ 予熱 完

4 ドアを開けて食品を入れる

5 を押して時間を合わせる

最大設定時間：120分

オーブン ◀ 20分 予熱 完 丸皿

6 あたため スタート を押し、スタートする

●途中、❷と同じ操作で設定温度を変更できます。
●[オーブン] ボタンを押すと3秒間、設定温度を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら できあがり

●庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。

使いかた

次ページへつづく

オーブン 予熱なし(発酵)　ヒーター加熱

付属品

例)190℃予熱なしで20分調理するとき

1 食品を入れる

2 オーブン を押す

3 温度/仕上がり を押して温度を合わせる

- 40℃、100〜230℃の設定が可能です。
- ただし、庫内が約120℃以上のときは、電気部品保護のため200℃までの設定になります。
- 40℃は発酵に使用する温度です。

40℃(発酵)のとき

4 を押して時間を合わせる

- 最大設定時間：120分
- **③の操作後、時間を合わせると予熱なし設定になります。**

5 あたためスタート を押し、スタートする

- 途中、③と同じ操作で設定温度を変更できます。
- オーブン ボタンを押すと3秒間、設定温度を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

- 庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。

追加加熱するときは オーブン ボタンの予熱なし機能を使います。

発酵について

- 庫内に入れる食品や器具によって、発酵中の庫内の温度が変わってきます。食品の様子を見ながら発酵の時間を調節してください。
- 夏場など室温が高い場合、庫内の温度が設定より高めになることがありますので、食品の様子を見ながら発酵の時間を調節してください。また、冬場など室温が低い場合、生地の温度をはかりながら十分にふくらむまで時間を長めに設定してください。

MENU編

レンジ加熱

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	

アイデアクッキング

いちごジャム

材料
いちご(へたを取る)…200g
Ⓐ 砂糖……………100g
　 レモン汁……… 小さじ1
　 サラダ油……… 1〜2滴

いちごを深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを全体にふりかける。ふたなしで丸皿に置き、レンジ ボタンの500Wで**約12〜16分**加熱。途中で2〜3回かき混ぜる。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

バター・チョコを溶かす

- **バター**
  耐熱容器に入れ、ラップをして丸皿の中央に置く。50gにつき、レンジ ボタンの500Wで**約30〜50秒**加熱。バターの固さに合わせて様子を見ながら加熱を。サンドイッチ用のからしバターは加熱時間を控えめに。
- **チョコレート**
  耐熱容器に板チョコ50gを割って入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで丸皿の中央に置き、レンジ ボタンの300Wで**約1分**加熱。固さは牛乳の量で調節を。

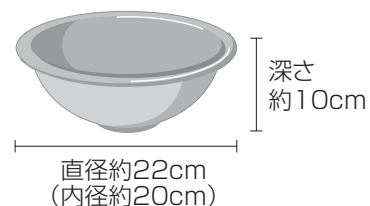
豆腐の水切り

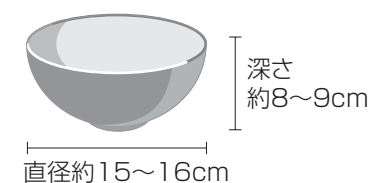
揚げ物やいため物に使いたいときに。皿にのせて、ふたなしで丸皿の中央に置く。1丁(約400g)につき、レンジ ボタンの300Wで**約4〜5分**加熱。ふきんで水けをふき取る。

早ラクメニューで使用する容器について

使用する容器の大きさなどは下記の内容をお守りください。

「10. 具だくさんスープ」
「12. アレンジ麺」

耐熱ガラス製ボール

「11. 早わざごはん」

陶器製の丼ぶり鉢

- **豚汁➡ P.35**
  ラップをして加熱してください。
- **野菜たっぷりトマトスープ➡ P.34**
  - ラップなしで加熱してください。
  - 小さい(浅い)容器を使用するとふきこぼれることがあります。
- **あんかけラーメン➡ P.35**
  ラップをして加熱してください。

- **カレーピラフ➡ P.37**
- **なめたけの炊き込みごはん➡ P.36**
  - ラップをして加熱してください。
  - 小さい(浅い)容器を使用するとふきこぼれることがあります。また、極端に重たい容器(キャセロールなど)や、軽い容器は炊き上がりが悪くなります。
  - 左記の耐熱ガラス製ボールを使用することもできます。そのときは、仕上がり<強>に合わせて加熱してください。

キャベツときのこのサラダ

レンジ加熱

使用ボタン	早ラクメニュー「8. 野菜で一品」
付属品と加熱時間の目安	約5分

材料(1人分) カロリー 約35kcal/塩分 約0.5g
(ドレッシングのカロリー･塩分は含んでいません)

キャベツ……………… 100g
(一口大に切る)
しめじ(ほぐす)………… 50g
Ⓐ[塩…………………… 少々
　酒……………… 小さじ½
お好みのドレッシング… 適量

1 加熱する
耐熱ガラス製ボールに、キャベツとしめじ、Ⓐを入れて混ぜ、ラップをして丸皿の中央に置く。

「8. 野菜で一品」

加熱後よく混ぜ、お好みのドレッシングであえる。

●手動のときは
レンジ ボタンの500Wで約5分。
●追加加熱するときは
レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。

野菜のバター炒(いた)め

レンジ加熱

使用ボタン	早ラクメニュー「8. 野菜で一品」
付属品と加熱時間の目安	約5分

材料(1人分) カロリー 約133kcal/塩分 約0.8g

Ⓐ[キャベツ………… 100g
　(一口大に切る)
　にんじん…………… 20g
　(厚さ1.5mmの半月切り)
　グリーンアスパラガス… 20g
　(3〜4cmの長さの斜め切り)
　あらびきウインナー… 1本
　(斜め切り)
オリーブ油………… 小さじ¼
バター……………………5g
Ⓑ[水……………… 小さじ½
　しょうゆ……… 小さじ¼
　塩、こしょう ……… 少々
　片栗粉………… 小さじ¼
　(合わせておく)

1 加熱する
深めの耐熱容器にⒶとオリーブ油を入れてよく混ぜ、バターを散らし、ラップをする。
容器を丸皿の中央に置く。

「8. 野菜で一品」

2 仕上げる
加熱後、取り出し、Ⓑを加えてよく混ぜる。

●手動のときは
レンジ ボタンの500Wで約5分。
●追加加熱するときは
レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。

さけのホイル焼き　みそバター風味

ヒーター加熱

使用ボタン	早ラクメニュー「9. 肉･魚で一品」
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	約24分

材料(1人分) カロリー 約263kcal/塩分 約2.3g

生ざけ切り身
………… 1切れ(80〜100g)
塩、こしょう …………… 少々
しめじ(ほぐす)………… 20g
ピーマン(輪切り)……… 10g
キャベツ………………… 30g
(太めのせん切り)
Ⓐ[みそ…………… 小さじ2
　みりん………… 小さじ2
　(合わせておく)
バター…………………… 10g

1 下ごしらえをする
さけに塩、こしょうをして、しばらくおく。

2 ホイルに包む
25cm角に切ったアルミホイルの中央にキャベツを敷き、その上に**1**をのせ、しめじ、ピーマンをのせる。Ⓐをかけて、バターをのせて包む。

3 焼く
丸皿の中央を避けて、置く。

「9. 肉･魚で一品」

●手動のときは
オーブン ボタンの210℃予熱なしで約24〜28分。
●追加加熱するときは
上記の手動と同じ方法で様子を見ながら加熱する。

ハンバーグと冷凍野菜のチーズ焼き

ヒーター加熱

使用ボタン	早ラクメニュー「9. 肉･魚で一品」
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	約24分

材料(1人分) カロリー 約463kcal/塩分 約1.8g

Ⓐ[合びきミンチ…… 100g
　フライドオニオン
　…………… 5g(小さじ2)
　パン粉………… 大さじ1
　牛乳…………… 小さじ2
　デミグラスソース… 30g
　塩、こしょう ……… 少々
冷凍洋風野菜ミックス
………………………… 80g
ナチュラルチーズ……… 30g
(クッキング用)

1 下ごしらえをする
冷凍野菜に湯をかけて表面の霜を除き、水けを切る。

2 ハンバーグを作る
ボールにⒶを入れてよく混ぜ合わせて、厚さ1.5cmの小判形にまとめる。

3 焼く
ハンバーグを直径約15cmのグラタン皿に入れて、周囲に冷凍野菜を置き、チーズをかける。グラタン皿を丸皿の中央に置く。

「9. 肉･魚で一品」

●手動のときは
オーブン ボタンの210℃予熱なしで約24〜28分。
●追加加熱するときは
上記の手動と同じ方法で様子を見ながら加熱する。

野菜たっぷりトマトスープ

レンジ加熱

使用ボタン	早ラクメニュー「10. 具だくさんスープ」
付属品と加熱時間の目安	約10分

材料(1人分)
カロリー 約177kcal
塩分 約1.8g

- 冷凍洋風野菜ミックス…… 60g
- たまねぎ……………………… 30g
(1cmの角切り)
- 水煮大豆……………………… 30g
- ベーコン(1cm幅に切る) …1枚
- トマトジュース………… 100g
- 水………………………… ¼カップ
- チキンコンソメ…………… ¼個
- 砂糖……………………… 小さじ½

■調理前に必ずお読みください
➡ P.31

1 下ごしらえをする
冷凍野菜に湯をかけて表面の霜を除き、水けを切る。

2 材料を合わせて、加熱する
耐熱ガラス製ボール
(➡ P.31)に、すべての材料を入れてラップなしで、丸皿の中央に置く。

 3度押す ➡
「10. 具だくさんスープ」

●手動のときは
レンジ ボタンの500Wで約10分。
●追加加熱するときは
レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。

豚汁

レンジ加熱

使用ボタン	早ラクメニュー「10. 具だくさんスープ」
付属品と加熱時間の目安	約10分

■調理前に必ずお読みください
➡ P.31

材料(1人分) カロリー 約189kcal ／塩分 約1.2g

- 豚バラ薄切り肉………… 40g
- たまねぎ(せん切り)…… 20g
- にんじん(せん切り)…… 20g
- しめじ(ほぐす)………… 30g
- 青ねぎ(小口切り)……… 少々
- 水…………………… 180ml
- だしの素………………… 少々
- みそ※ ……………… 大さじ1

※「だし入り」を使用する場合は、「だしの素」は不要。

1 材料を合わせて、加熱する
豚バラ肉を2cm幅に切る。
耐熱ガラス製ボール
(➡ P.31)に、みそ以外の材料を入れてラップをし、丸皿の中央に置く。

 3度押す ➡ あたためスタート
「10. 具だくさんスープ」

2 仕上げる
加熱後、取り出し、
みそを溶かす。
全体を混ぜて
青ねぎを散らす。

●手動のときは
レンジ ボタンの500Wで約10分。
●追加加熱するときは
レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。

あんかけラーメン

レンジ加熱

使用ボタン	早ラクメニュー「12. アレンジ麺」
付属品と加熱時間の目安	約8分

■調理前に必ずお読みください
➡ P.31

●ラーメンの種類によって、仕上がりが変わります。

材料(1人分) カロリー 約505kcal ／塩分 約5.6g

- インスタントラーメン… 1袋
(市販の袋入り即席めん約90g)
- Ⓐ
  - キャベツ…………… 20g
  (1cm幅の短冊切り)
  - しめじ(ほぐす)…… 20g
  - 白ねぎ(斜め薄切り) … 20g
  - にんじん(せん切り)… 10g
- 水…… パッケージ記載の分量
- Ⓑ
  - ラーメン付属のスープの素………… 1袋
  - 片栗粉………… 小さじ3
  (水 小さじ2で溶く)

1 加熱する
耐熱ガラス製ボール
(➡ P.31)にインスタントラーメンの麺を入れ、Ⓐを広げてのせる。
水を加えラップをし、丸皿の中央に置く。

早ラクメニュー 5度押す ➡ あたためスタート
「12. アレンジ麺」

2 仕上げる
加熱後、取り出して、Ⓑを加えてよく混ぜる。

●手動のときは
レンジ ボタンの500Wで約8分。
●追加加熱するときは
レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。

早ラクメニュー/サラダ

なめたけの炊き込みごはん

レンジ加熱

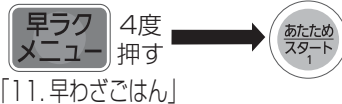
材料(1人分) カロリー 約317kcal/塩分 約2.2g

米…………………75g(½合)
熱湯…………………½カップ
なめたけ(びん入り)……50g
にんじん…………………10g
生しいたけ………………1枚
さやいんげん……2本(10g)
薄あげ……………………¼枚
●なめたけの種類で味が変わります。

使用ボタン	早ラクメニュー「11. 早わざごはん」
付属品と加熱時間の目安	約16分

■調理前に必ずお読みください
➡ P.31

1 下ごしらえをする
米を洗い、ざるにあげて水けを切る。
陶器製の丼ぶり鉢(➡ P.31)に米を入れ、熱湯を加える。
にんじんはせん切り、生しいたけは薄切り、さやいんげんは斜め細切り、薄あげは油抜きはせず、せん切りにする。

2 材料を合わせて、加熱する
1になめたけを加えて混ぜ、他の材料を加えてさらに混ぜる。
ラップをして、丸皿の中央に置く。

早ラクメニュー 4度押す → あたためスタート
「11. 早わざごはん」

自動 11

3 仕上げる
加熱後、取り出して全体を混ぜる。

※ラップをして5分蒸らすとさらにおいしくなります。

●手動のとき、追加加熱するときは
P.37「カレーピラフ」参照。

焼きうどん

レンジ加熱

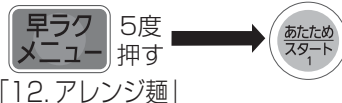
材料(1人分) カロリー 約436kcal/塩分 約2.0g

冷凍うどん……1玉(200g)
豚バラ薄切り肉…………50g
(2～3cm幅に切る)
キャベツ…………………50g
(一口大に切る)
にんじん(短冊切り)……20g
ピーマン…………………10g
(太めのせん切り)
しょうゆ……………大さじ½
かつおぶし………………少々

使用ボタン	早ラクメニュー「12. アレンジ麺」
付属品と加熱時間の目安	約8分

1 加熱する
耐熱性の大きめの平皿に冷凍うどんをのせ、その上に豚バラ肉を1枚ずつ並べ、にんじん、ピーマン、キャベツの順にのせる。
ラップをして、丸皿の中央に置く。

早ラクメニュー 5度押す → あたためスタート
「12. アレンジ麺」

自動 12

2 仕上げる
加熱後、取り出し、しょうゆとかつおぶしを加えて混ぜる。

●手動のときは
レンジ ボタンの500Wで約8分。
●追加加熱するときは
レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。

「11. 早わざごはん」のコツ

●「11. 早わざごはん」で炊くときは、お米を洗い、水けを切ります。まず、米を熱湯につけてください。
他の準備をする間に、米に吸水させるのが上手に炊くコツです。
●容器は指定の大きさを守らないとうまくできません。(使用する容器について➡ P.31)

カレーピラフ

レンジ加熱

材料(1人分) カロリー 約341kcal/塩分 約2.5g

米 ………………75g(½合)
熱湯 ………………120ml
あらびきウインナー … 1本
冷凍ミックスベジタブル
……………………大さじ2
しめじ …………………20g
Ⓐ カレー粉………小さじ½
塩…………………小さじ¼
顆粒スープの素
…………………小さじ½
(合わせておく)

使用ボタン	早ラクメニュー「11. 早わざごはん」
付属品と加熱時間の目安	約16分

■調理前に必ずお読みください
➡ P.31

1 下ごしらえをする
米を洗い、ざるにあげて水けを切る。陶器製の丼ぶり鉢(➡ P.31)に米を入れ、熱湯を加える。
ウィンナーは小口切り、しめじはほぐす。
冷凍ミックスベジタブルに湯をかけて表面の霜を除き、水けを切る。

2 材料を合わせて、加熱する
1にⒶを加えてよく混ぜ、他の材料を加え、さらに混ぜる。ラップをして、丸皿の中央に置く。

早ラクメニュー 4度押す → あたためスタート
「11. 早わざごはん」

自動 11

3 仕上げる
加熱後、取り出して全体を混ぜる。

※ラップをして5分蒸らすとさらにおいしくなります。

●手動のときは
レンジ ボタンの500Wで約4分、150Wで約13分。
●追加加熱するときは
レンジ ボタンの150Wで様子を見ながら加熱する。

ポテトサラダ

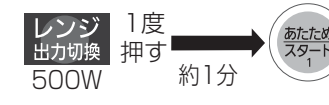
レンジ加熱

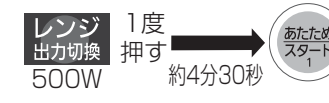
材料(1人分) カロリー 約291kcal/塩分 約1.1g

じゃがいも…中1個(約150g)
ベーコン(5mm幅に切る)…1枚
たまねぎ(薄切り)…中⅛個(25g)
Ⓐ マヨネーズ……大さじ1
塩、こしょう ……各少々

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	約4分30秒

1 下ごしらえをする
たまねぎは、塩少々(分量外)でもみ、水で洗い、水けを切る。

2 下加熱をする
耐熱容器に、ベーコンを入れ、ふたなしで丸皿の中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す → あたためスタート
500W 約1分

3 加熱する
水洗いしたじゃがいもをラップで包み、丸皿の中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す → あたためスタート
500W 約4分30秒

4 仕上げる
加熱後、取り出し、皮をむいてフォークなどで粗くつぶす。たまねぎ、下加熱したベーコンとともにⒶであえる。

●追加加熱するときは
レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。

おそうざい

ベークドチキン

使用ボタン	オーブン 210℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	約18～23分

材料(6本分) カロリー(1本分) 約82kcal ／塩分 約0.5g

鶏手羽元…… 6本(約400g)

Ⓐ
- しょうゆ……… ¼カップ
- 酒……………… 大さじ2
- みりん………… 大さじ½
- おろしにんにく、おろししょうが… 各少々

付け合わせ

ゆでたオクラ…………… 適量

1 たれにつけ込む

Ⓐを合わせ、鶏手羽元を30分～1時間漬け込む。途中上下を返す。

2 焼く

丸皿にアルミホイルを敷く。**1**を丸皿に並べる。庫内に入れる。

●追加加熱するときは
［オーブン］ボタンの210℃予熱なしで様子を見ながら加熱する。

ラタトゥイユ

レンジ加熱

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	約8～10分

材料(2人分) カロリー(1人分) 約58kcal ／塩分 約0.2g

なす………………1本(100g)
トマト、パプリカ、ズッキーニ ……………… 各½個(55g)
たまねぎ………… ¼個(50g)
ピーマン………… ½個(15g)
オリーブ油………… 小さじ1
塩、おろしにんにく …… 各少々

1 下ごしらえをする

トマトは皮と種を取って乱切りにし、ズッキーニは種を取り4cmの長さに切る。その他の野菜は2～3cmの角切りにする。

2 加熱する

すべての材料を深めの耐熱容器に入れてふたをし、丸皿に置く。

●追加加熱するときは
［レンジ］ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。

スナック

焼きいも

ヒーター加熱

使用ボタン	オーブン 210℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	約35～45分

材料 カロリー(1本分) 約297kcal ／塩分 0g

さつまいも……………… 4本
(1本約250gの細いいも)

1 さつまいもを洗う

さつまいもは洗って、水けをふき取り、フォークで穴をところどころあける。アルミホイルを敷いた丸皿の上にのせる。

2 焼く

庫内に入れる。

●追加加熱するときは
［オーブン］ボタンの210℃予熱なしで様子を見ながら加熱する。

ピザ（冷蔵）

ヒーター加熱

使用ボタン	オーブン 210℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	約10～15分

材料

市販の冷蔵ピザ………… 1枚
(直径22cm 1枚)

1 焼く

丸皿にのせて庫内に入れる。

チーズが溶けて全体があたたまっていればでき上がりです。
(材料により焦げかたがかわるため、様子を見ながら焼いてください)

お好みの焦げ目を付けて
［温度／仕上がり］ボタンで調節します。

いちごのショートケーキ

ヒーター加熱

使用ボタン	オーブン 150℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	約35〜45分

材料
(直径18cmの金属製丸型1個分)

カロリー(⅙量) 約284kcal
塩分 約0.1g

スポンジケーキ生地
卵……… M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう)……………… 90g
薄力粉(ふるう)…………… 90g
Ⓐ 牛乳……………… 小さじ2
　 無塩バター…………… 15g
バニラエッセンス………… 少々
(またはバニラオイル)

ホイップクリーム
生クリーム…………… 1カップ
Ⓑ 砂糖…………大さじ2〜3
　 バニラエッセンス…… 少々

シロップ
Ⓒ 砂糖……………… 大さじ2
　 水……………… 大さじ4
　 (合わせて加熱 レンジ ボタンの500Wで約30秒)
ブランデー(Ⓒと合わせる)
……………………… 大さじ2

飾り
いちご…………………… 適量
硫酸紙(グラシン紙)……… 1枚

下準備
型の内側に薄く油を塗り、硫酸紙(グラシン紙)を敷く。

1 全卵に砂糖を加え、湯せんする
卵を溶きほぐし、分量の砂糖を加えて混ぜる。湯せんして砂糖を溶かし、指先があたたかく感じる程度(約40℃)で取り出す。

2 泡立てる
泡立て器の先から落ちる泡で、文字が書けるくらいになるまでよく泡立てる。

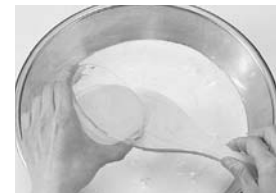
コツ
ハンドミキサーの場合は、まず高速で泡立てる。文字が書け、しばらく残る程度になるまで泡立てたあと、さらに低速で1〜2分続け、泡を均一にする。

3 バターを溶かす
深めの耐熱容器にⒶを入れ、ラップまたはふたをして丸皿に置く。

レンジ 出力切換 500W 1度押す → 約20〜30秒 あたためスタート

4 粉を加える
2にバニラエッセンスを混ぜる。さらに薄力粉をふるいながら加え、粉が消えるまで底からすくいあげるように混ぜる。

コツ
生地をすくって、リボン状に落ちるまで混ぜる。

5 バターを加える
4に人肌より熱めの3をふりまくように加え、手早く混ぜ込む。

6 型に流し入れる
5を高い位置からゆっくりと流し入れる。(泡を均一にするため)

コツ
ボールの底に残ったバターは入れない。(ケーキ表面のヒビの原因になります)

7 空気を抜く
6をトントンとたたいて空気を抜く。

8 焼く
丸皿にのせ、庫内に入れる。

オーブン → 150℃ 約35〜45分 あたためスタート

竹ぐしを刺して、何も付いてこなければ焼き上がり。

●**追加加熱するときは**
オーブン ボタンの150℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

9 型から抜く
型ごと約30cmの高さから1回落として、焼き縮みを防ぐ。
型から出し、底を上にしてあみにのせ冷ます。
粗熱が取れたら、乾燥しないようにポリ袋に入れる。

10 ホイップクリームを作る
冷蔵庫でよく冷やした生クリームを冷やしながら泡立て、トロリとしたらⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

11 デコレーションする
スポンジ台は底を上面にし、シロップを塗って、ホイップクリームでデコレーションする。
仕上げにいちごを飾る。

紙型を使うときは
オーブン ボタンの140℃予熱なしで約45〜65分焼いてください。

サイズ別分量と加熱時間の目安

材料＼直径	15cm	21cm
卵	M寸2個	M寸4個
砂糖	50g	120g
薄力粉	50g	120g
牛乳	大さじ½	大さじ1
バター	10g	20g
加熱時間の目安	約30〜40分	約35〜45分

チョコレートケーキ

1. 薄力粉70gにココア20gを加えて一緒にふるう。スポンジケーキの下準備、1〜9と同じ要領で生地を焼き、ホイップクリームを作る。
2. 生地を冷まして底を上にして横3段に切り、全体にシロップを塗る。
3. 間と側面、上部にホイップクリームを塗って包丁で薄く削ったチョコレート(適量)を全体にまぶしココア(適量)を茶こしで全体にふる。

グラタン

じゃがいものグラタン

ヒーター加熱

使用ボタン	オーブン 210℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	約18〜23分

材料(2人分)

カロリー(1人分) 約486kcal
塩分 約2.7g

じゃがいも…… 大1個(200g)
Ⓐ 塩、こしょう …… 各少々
　 バター ………… 大さじ½
たまねぎ(薄切り)… ¼個(50g)
バター………………… 大さじ⅓
ベーコン(1cm幅に切る) …1½枚
市販のホワイトソース
…………………… 1½カップ
ナチュラルチーズ………… 50g
(クッキング用)

1 下ごしらえをする

水洗いしたじゃがいもをラップで包み、丸皿の中央に置く。

レンジ 出力切換 500W 1度押す → あたため スタート 約5分

じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、Ⓐを混ぜる。
たまねぎを耐熱容器に入れてバターをのせ、ふたなしで丸皿の中央に置く。

レンジ 出力切換 500W 1度押す → あたため スタート 約2分

2 具をあえる

じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、ホワイトソースの⅓量であえる。
2等分にしてグラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。
※具が冷めていたら［レンジ］ボタンの500Wであたためておく。

3 焼く

丸皿にグラタン皿をのせる。

オーブン → 210℃ 約18〜23分 あたため スタート

●追加加熱するときは
［トースター］ボタンで様子を見ながら焼いてください。

コツ

焼く前に冷めてしまったら［レンジ］ボタンの500Wであたためてから、［オーブン］ボタンの210℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

野菜をゆでる

使用ボタン レンジ 出力切換 500W

⚠ 警告

食品を加熱しすぎない
● ［レンジ］ボタンで加熱するときは、設定時間は控えめにする。
●少量の加熱時には様子を見ながら加熱する。
(特にさつまいもなどの根菜類の加熱は気を付ける)

葉菜

ほうれん草

1 水洗いする
太い茎には、十文字の切り込みを入れ、葉と茎を交互に重ねる。

2 加熱する
水けを残し、ラップでぴったり包み丸皿に直接のせ［レンジ］ボタンの500Wで加熱。

3 アク抜きをする
手早く流水で洗う。

果花菜

かぼちゃ

1 切る
やや厚めに大きさをそろえて。

2 加熱する
水けを残し、ラップでぴったり包み丸皿に直接のせる。［レンジ］ボタンの500Wで加熱。

根菜

じゃがいも

丸ごと使うとき
水けを残したままラップに包む。丸皿に直接のせ［レンジ］ボタンの500Wで加熱後約5分むらす。
(2個以上の場合、上下に重ならないよう平らに包む)

切って使うとき
皮をむき大きさをそろえて切り、水けを残し、ラップで包む。丸皿に直接のせて［レンジ］ボタンの500Wで加熱。

■設定時間一覧表

葉菜

素　材　名	分量	設定時間	加熱後色止め
ほうれん草	200g	約2分30秒〜3分	要
キャベツ	100g	約2分〜2分30秒	—
もやし	100g		—
グリーンアスパラガス	100g		要

根菜

素　材　名	分量	設定時間
じゃがいも	1個(150g)	約4〜5分
さつまいも	1本(200g)	
さといも	5個(200g)	
にんじん	100g	約2分〜2分30秒

果花菜

素　材　名	分量	設定時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
なす	100g	約2分〜2分30秒	要	要
ブロッコリー	100g		要	要
さやいんげん	100g		—	要
かぼちゃ	200g	約2分30秒〜3分	—	—

ここがコツ
•水洗い後、水けを残して加熱。食品の乾燥や脱水を防ぐ。
•アクの強い野菜は、アクを抜き、色止めをする。
※アク抜き…加熱前塩水につける。
※色止め…加熱後流水にさらす。

手動で加熱するときの設定時間

●自分で時間などを合わせて調理するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ(あたため)

メニュー名	分量	設定時間 レンジ500W	ラップ ふた
冷やごはん	1杯(150g)	約1分20秒	—
チャーハン	1人分(250g)	約2分40秒	
どんぶり物	1人分(350g)	約3~5分	有
みそ汁	1杯(150ml)	約2分	—
カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒~3分	有
粒入りスープ	1杯(180ml)	約1分30秒	
煮魚	1切れ(100g)	約1分40秒	
野菜の煮物	1人分(150g)	約1分50秒	—
焼き魚	1切れ(80g)	約1分10秒	
ハンバーグ	1個(90g)	約1分30秒	
野菜いため	1人分(200g)	約3分	
スパゲティー・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	
しゅうまい	10個(150g)	約1分40秒	有
肉まん・あんまん	1個(80g)	約40~50秒	
ハンバーガー	1個(100g)	約1分	—
バターロール	1個(30g)	約10秒	
牛乳	1杯(200ml)	約2分	
コーヒー・お茶	1杯(150ml)	約1分40秒	
お酒	1本(180ml)	約1分30秒	
さくら干し	1枚(35g)	約30~40秒	
お弁当	約300g	約1分~1分30秒	
コロッケ	1個(60g)	約20~30秒	
冷凍グラタン(レンジ用)	1皿(約250g)	約5~7分	
	2皿(約500g)	約15~18分	

※いか・えびなどは レンジ ボタンの300Wで様子を見ながらあたためてください。
※パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
※コーヒー・お茶の設定時間は加熱前の温度が室温(約20～25℃)のときの時間です。
※ポップコーン(レンジ用)はパッケージの加熱方法に従ってください。

レンジ(解凍)

素材名	分量	設定時間 レンジ100W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約9～12分	—
薄切り肉	300g	約8～11分	
厚切り肉	200g	約7～10分	
鶏もも肉(骨なし)	200g	約7～10分	
鶏もも肉(骨付き)	200g	約7～10分	
えび	10尾(約200g)	約3～5分	
いか(ロール)	100g	約2～4分	
まぐろ(ブロック)	200g	約5～7分	
一尾魚	1尾(約300g)	約5～7分	
切り身魚	1切れ(約100g)	約2～4分	

※冷凍庫から出して時間のたった(温度が上がった)食品は、設定時間を控えめに。

レンジ(冷凍食品あたため)

メニュー名	分量	設定時間 レンジ500W	ラップ ふた
ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2~3分	有
ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	約4~5分	
カレー・シチュー	1人分(300g)	約10~12分	
ポタージュスープ	1人分(150g)	約3~4分	
ハンバーグ	1個(90g)	約2分30秒	
しゅうまい	12個(170g)	約4分	
肉まん	1個(80g)	約1分40秒	
あんまん	1個(80g)	約1分10秒	
お好み焼き	1袋(300g)	約6~8分	—
フライ(揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1分40秒	
ホットケーキ	1枚(60g)	約1分	
パン(バターロール)	1個(30g)	約40秒	
ミックスベジタブル	100g	約2分30秒	有
さやいんげん	100g	約2分30秒	
さといも	100g	約3分~3分30秒	

※あんまんは、底の紙を取って水にくぐらせてから加熱。あんの方が先に熱くなるのでご注意ください。
※市販の冷凍食品のパッケージに記載されている時間で加熱し、あたため足りないときは、レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら追加加熱してください。

レンジ(冷凍した野菜の下ごしらえ)

素材名	分量	設定時間 レンジ500W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分	—
さやいんげん	100g	約1分30秒~2分	

※あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
※大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

警告

食品・飲み物は加熱しすぎない
発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあと、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

注意

お弁当をあたためるときは気を付ける
火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります
●ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出してください。

オーブン

下記メニューはすべて予熱なしで加熱します。

メニュー名	標準分量	付属品	予熱	設定時間 オーブン	備考
鶏の照り焼き	250g×1枚	丸皿	—	210℃ 約18～22分	丸皿にアルミホイルを敷く
ハンバーグ	2個			210℃ 約20～25分	具のたまねぎはよくいためる
手作りピザ(直径約23cm)	1枚			210℃ 約15～20分	—
冷凍ピザ(直径約15cm)	1枚			210℃ 約13～18分	—
マカロニグラタン	2皿			210℃ 約18～23分	—
クッキー	16～20個			170℃ 約15～20分	—
マドレーヌ(直径7cm型)	8個			180℃ 約15～20分	—
シュークリーム	6個			190℃ 約30～35分	—
スイートポテト	6個			210℃ 約15～20分	—

オーブン予熱時間の目安: 170℃ 約3分　180℃ 約4分　190℃ 約4分　210℃ 約5分

トースター(付属品は丸皿受け台を使用します)

メニュー名	標準分量	設定時間 トースター	メニュー名	標準分量	設定時間 トースター
食パン(6枚切り)	1枚	約4分30秒～5分30秒	ピザトースト	1枚	約10～15分
	2枚	約5～6分	フライ・天ぷら	3個(150g)	約 6～10分
冷凍食パン(6枚切り)	1枚	約5～6分	冷凍焼きおにぎり	3個(150g)	約20～22分
	2枚	約6～7分			

※丸皿も使用できます。
※フライやピザトーストのように、加熱すると油が出たりチーズが溶けるメニューは、アルミホイルを使い、丸皿受け台(トースト用あみと兼用)の中心に置いて焼きます。
※食品が焦げる場合、アルミホイルでおおいます。
※このページの「オーブン」「トースター」メニューのレシピは掲載していません。上の表を参考に、お手持ちの料理本で作ってください。

Q&A

■直接 あたため ボタンを1度(1. 室温・冷蔵もの)、または2度(2. 冷凍もの)押ししてあたためるとき

熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●容器の種類により仕上がり状態が変わる場合があります。 もう少し加熱したい場合は、レンジ ボタンの500Wで時間を合わせて加熱してください。
食品が熱くなりすぎる	あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
あたためるとタレが飛び散る	●深めの容器に入れ、ラップをしてあたためてください。 ●タレは加熱後にかけましょう。

■3. 飲み物 1杯/2杯

熱くなりすぎて飲めない	● 3 飲み物 1杯/2杯 ボタンを使いましたか。 ●杯数は正しく設定しましたか。 ●1杯あたりの量が少なくありませんか。 ● 温度／仕上がり ボタンで設定した「仕上がり調節」は記憶されています。 お好みの仕上がりに設定されているかお確かめください。

■5. トースト 1枚/2枚

焼け色が濃すぎる、または薄すぎる	● 5 トースト 1枚/2枚 ボタンを使いましたか。 ●枚数は正しく設定しましたか。 ● 温度／仕上がり ボタンで設定した「仕上がり調節」は記憶されています。 お好みの仕上がりに設定されているかお確かめください。

■6. 解凍 g設定

食品が煮えた	重量は正しく設定しましたか。

■11. 早わざごはん

しんが残る	正しい容器を使いましたか。P.31を参照してください。 また吸水時間を長くするとふっくら炊けます。

■ケーキ

ケーキがうまくふくらまない	卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てがうまくできない	泡立てるときのボールは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
部分的に粉が残る	よくふるいながら入れましたか。 粉をふるうのは不純物や粉の固まりを取り除くほか、空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。

症状	原因
まったく動かない	● 停電していませんか。 ● 配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ● 電源プラグが抜けていませんか。 ● 表示部に「0」を表示していますか。 自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったくあたたまらない	表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 レンジ ボタンを押し、 あたため・スタート ボタンを4回押します。 さらに 取消 ボタンを4回押すと「M」表示が消え、解除されます。 (表示: M 0)
丸皿受け台(トースト用あみ)が回転しない 回転ムラがある	●丸皿受け台(トースト用あみと兼用)、丸皿は正しくセットされていますか。 ●食品(容器)が庫内の壁に触れていませんか。
調理中、上ヒーターがついたり消えたりする	メニューによりヒーター出力を調節しています。 故障ではありません。
ヒーター調理中、庫内から「カチンカチン」と音がする	オーブンが熱膨張によってきしむ音です。 故障ではありません。
オーブンが200℃までしか設定できない	庫内が約120℃以上のときは、電気部品保護のため210℃・220℃・230℃の設定はできません。200℃で加熱してください。
調理中・調理終了後「カチカチ」音がしたり、ファンのまわる音がする	電子レンジの出力や、ヒーターを切り替えているスイッチの音や電気部品を冷却するファンの音です。多少大きな音がすることがありますが故障ではありません。
レンジ調理のとき火花が出る	●金粉・銀粉のある容器を、使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。
いやなにおいが出た	●においが気になるときは、付属品の丸皿を取り出して オーブン ボタンの230℃予熱なしで20分に設定してください。 ※庫内が約120℃以上のときは、電気部品保護のため200℃までの設定になります。200℃設定時も20分に合わせます。 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などが付いていませんか。 ※ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	メニューにより水滴が出ることがありますが、本体には影響ありません。

必要なときに

次ページへつづく

故障かな？（つづき）

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは、内容を確認したあと 取消 ボタンを押し、操作し直してください。

症状	原因
U 50	庫内の温度が高いときに、表示します。 庫内が冷めるまで待つか、取消 ボタンを押してから手動で調理してください。

以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

■ご連絡いただきたい内容

1. 故障状況
2. 製品名(オーブンレンジ)
3. 品番(NE-T151/NE-TY151)
4. お買い上げ日(年月日)

（2.・3.は）保証書に記入してあります。

■次のような表示が出たら、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。

H□□　Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

お手入れのしかた

⚠警告

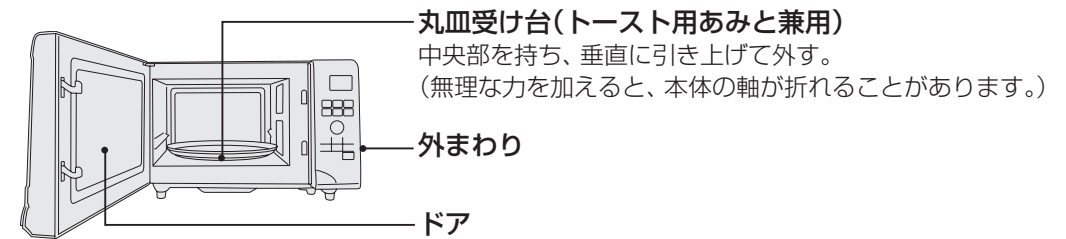
●お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります
●庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

⚠注意

付着した油や食品カスを放置したまま加熱をしない
発火や発煙、さびの原因になります
庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

■次の物は、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）

•シンナー･ベンジン
•住宅･家具用合成洗剤（アルカリ性）

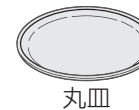
•ガラスクリーナー
•スプレー式の洗剤

•クレンザー

お手入れのしかた（つづき）

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、底面軸部に入れないでください。
（故障の原因になります）

■丸皿　　柔らかいスポンジで水洗いする

たわし　スポンジ ナイロン面　金属たわし

左記のたわしなどは傷付けるため使わないでください。

丸皿

※汚れが取れにくい場合のみクリームクレンザーを使ってください。
それでも落ちない場合は、水で薄めた漂白剤に一晩つけます。

使うたびに

■外まわり、庫内　　柔らかい布で、水ぶきする

汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。
※底面にシミが残ることがありますが、熱によるためご使用上問題ありません。

■ドアの外側･ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

■底面･側面･奥面
底面はヒーター調理中に油汚れを焼き切るセルフクリーニング加工。
あみを外してお手入れしてください。
側面･奥面は汚れにくいフッ素加工。

●庫内を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下の原因になります）
●油の飛び散る料理のあと、においが気になるときは庫内のカラ焼きをします。
付属品の丸皿、角皿を取り出して、オーブン ボタンを押し、230℃予熱なしで20分に設定してください。
※庫内が約120℃以上のときは、電気部品保護のため200℃までの設定になりますが、同じく20分に設定してください。

保証とアフターサービス

修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は…
まず、お買い上げの販売店へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は
- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書（別添付）
お買い上げ日、販売店などの記入を必ず確かめ、お買い上げの販売店からお受け取りください。
よくお読みのあと、保存してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

■補修用性能部品の保有期間　8年
当社は、このオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき
46～48ページの表に従ってご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店へご連絡ください。

- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえご相談ください。
- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。
  - 技術料　は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
  - 部品代　は、修理に使用した部品および補助材料代です。
  - 出張料　は、製品のある場所へ技術者を派遣する費用です。

ご連絡いただきたい内容	
製品名	オーブンレンジ
品番	NE-T151/NE-TY151
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に

ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

パナソニック株式会社およびその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。
また、折り返し電話させていただくときのため、ナンバー・ディスプレイを採用しています。
なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。
お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

修理に関するご相談

パナソニック 修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号） 0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP/光電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。
- 最寄りの修理ご相談窓口は、次ページをご覧ください。

使いかた・お買い物などのご相談

パナソニック お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話 フリーダイヤル 0120-878-365（パナは 365日）
■携帯電話・PHSでのご利用は… 06-6907-1187
FAX フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256-5444 **Osaka** (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

よくお読みください

※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

パナソニック 修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号） 0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP/光電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

- 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

北海道地区

地域	所在地	電話
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	(011)894-1251
旭川	旭川市2条通16丁目1166	(0166)22-3011
帯広	帯広市西20条北2丁目23-3	(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	(0138)48-6631

東北地区

地域	所在地	電話
青森	青森市大字浜田字豊田364	(017)775-0326
秋田	秋田市外旭川字小谷地3-1	(018)868-7008
岩手	盛岡市厨川5丁目1-43	(019)645-6130
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	(022)387-1117
山形	山形市平清水1丁目1-75	(023)641-8100
福島	郡山市亀田1丁目51-15	(024)991-9308

首都圏地区

地域	所在地	電話
栃木	宇都宮市上戸祭3丁目3-19	(028)689-2555
群馬	前橋市箱田町325-1	(027)254-2075
茨城	つくば市筑穂3丁目15-3	(029)864-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	(048)728-8960
千葉	千葉市中央区末広5丁目9-5	(043)208-6034
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	(055)222-5822
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	(045)847-9720
新潟	新潟市東区東明1丁目8-14	(025)286-0180

中部地区

地域	所在地	電話
石川	金沢市横川3丁目20	(076)280-6608
富山	富山市根塚町1丁目1-4	(076)424-2549
福井	福井市問屋町2丁目14	(0776)21-0622
長野	松本市寿北7丁目3-11	(0263)86-9209
静岡	静岡市葵区千代田7丁目7-5	(054)287-9000
愛知	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	(052)819-0225
岐阜	岐阜市中鶉4丁目42	(058)278-6720
高山	高山市花岡町3丁目82	(0577)33-0613
三重	津市久居野村町字山神421	(059)254-5520

近畿地区

地域	所在地	電話
滋賀	栗東市霊仙寺1丁目1-48	(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	(075)646-2123
大阪	大阪市城東区関目2丁目15-5	(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	(073)475-2984
兵庫	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4	(078)796-3140

中国地区

地域	所在地	電話
鳥取	鳥取市安長295-1	(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	(0855)22-6629
岡山	岡山市田中138-110	(086)242-6236
広島	広島市西区南観音1丁目13-5	(082)295-5011
山口	山口市小郡下郷220-1	(083)973-2720

四国地区

地域	所在地	電話
香川	高松市勅使町152-2	(087)868-6388
徳島	徳島市沖浜2丁目36	(088)624-0253
高知	高知市仲田町2-16	(088)834-3142
愛媛	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1	(089)905-7544

九州地区

地域	所在地	電話
福岡	春日市春日公園3丁目48	(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1919-1	(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	(096)367-6067
天草	天草市港町18-11	(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	(099)250-5657
大島	奄美市名瀬朝仁町11-2	(0997)53-5101

沖縄地区

地域	所在地	電話
沖縄	浦添市城間4丁目23-11	(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0608